

Утверждаю

Директор школы Решетникова А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 7 до 11 лет

Рацион: Школьное меню

10 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|
|                         |                                                                                 |              | Б                    | Ж            | У             |                     |
| 1                       | 2                                                                               | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                 |              |                      |              |               |                     |
| 259,00                  | Макароны отварные с сыром                                                       | 160          | 9,60                 | 8,00         | 28,24         | 224,00              |
| 285,00                  | Чай с лимоном и сахаром                                                         | 200          | 0,14                 | 0,03         | 10,2          | 42                  |
|                         | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 50           | 3                    | 0,5          | 27,5          | 127                 |
| 607                     | Вафли                                                                           | 45           | 1,2                  | 1,5          | 34,8          | 157                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                 | <b>455</b>   | <b>13,94</b>         | <b>10,03</b> | <b>100,76</b> | <b>549,13</b>       |
| <b>Обед</b>             |                                                                                 |              |                      |              |               |                     |
| 64,00                   | Суп из овощей                                                                   | 200          | 1,60                 | 3,50         | 8,67          | 72,80               |
| 131,00                  | Плов из курицы                                                                  | 200          | 27,82                | 22,22        | 25,38         | 470,05              |
| 17,00                   | Салат из моркови                                                                | 60           | 0,67                 | 3,05         | 9,55          | 68,97               |
| 294,00                  | Компот из смеси сухофруктов                                                     | 200          | 0,48                 | 0,04         | 28,3          | 117                 |
|                         | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 50           | 3                    | 5,0          | 27,5          | 127                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                 | <b>710</b>   | <b>33,57</b>         | <b>33,81</b> | <b>99,36</b>  | <b>855,16</b>       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                 | <b>1165</b>  | <b>47,51</b>         | <b>43,84</b> | <b>200,12</b> | <b>1404,29</b>      |

Утверждаю

Директор школы Решетникова А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше

10 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|
|                         |                                                                                 |                 | Б                    | Ж            | У             |                     |
| 1                       | 2                                                                               | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 259,00                  | Макароны отварные с сыром                                                       | 180             | 10,80                | 9,00         | 31,77         | 252,00              |
| 285,00                  | Чай с лимоном и сахаром                                                         | 200             | 0,14                 | 0,03         | 10,2          | 42                  |
|                         | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 60              | 4                    | 0,6          | 33,0          | 152                 |
| 607                     | Вафли                                                                           | 45              | 1,2                  | 1,5          | 34,8          | 157                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                 | <b>485</b>      | <b>15,77</b>         | <b>11,09</b> | <b>109,75</b> | <b>602,98</b>       |
| <b>Обед</b>             |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 64,00                   | Суп из овощей                                                                   | 250             | 2,00                 | 4,34         | 10,84         | 91,00               |
| 131,00                  | Плов из курицы                                                                  | 220             | 30,60                | 24,44        | 27,92         | 517,05              |
| 17,00                   | Салат из моркови                                                                | 100             | 1,11                 | 5,08         | 15,91         | 114,95              |
| 294,00                  | Компот из смеси сухофруктов                                                     | 200             | 0,48                 | 0,04         | 28,3          | 117                 |
|                         | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 60              | 4                    | 0,6          | 33,0          | 152                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                 | <b>830</b>      | <b>37,79</b>         | <b>34,50</b> | <b>115,97</b> | <b>992,00</b>       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                 | <b>1315</b>     | <b>53,56</b>         | <b>45,59</b> | <b>225,72</b> | <b>1594,98</b>      |

Утверждаю

*М.П.*

Директор школы Решетникова А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 10 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|----------------|
|                  |                                                                                 |              | Б                    | Ж     | У     |                |
| 1                | 2                                                                               | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7              |
| Завтрак          |                                                                                 |              |                      |       |       |                |
| 259,00           | Макароны отварные с сыром                                                       | 180          | 10,80                | 9,00  | 31,77 | 252,00         |
| 285,00           | Чай с лимоном и сахаром                                                         | 200          | 0,14                 | 0,03  | 10,2  | 42             |
|                  | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 50           | 3                    | 0,5   | 27,5  | 127            |
| 7                | Масло (порциями)                                                                | 10           | 0,1                  | 7,3   | 0,1   | 66             |
| Итого за Завтрак |                                                                                 | 440          | 14,02                | 16,78 | 69,60 | 486,60         |